64
ANO XI

JORNAL DE ESPIRITISMO

MAIO . JUNHO . 2014
JORNAL BIMESTRAL DA ASSOCIAÇÃO DE DIVULGADORES DE ESPIRITISMO DE PORTUGAL
DIRETOR . ULISSES LOPES | PREÇO € 0.50

10
ACTUALIDADE

Saúde espiritual

Mente sã em corpo são – o preceito antigo desenha em tom imperativo a interação entre espírito e corpo: será sensato deduzir a partir daí que uma boa atitude interior no dia-a-dia viabilize apoiar as melhores respostas do organismo material às exigências do ambiente em que se move.

4
FEDERAÇÃO
CAMPANHA "AMAR A VIDA"

Portugal desenvolveu esta Campanha que foi adoptada pelo CEI – Conselho Espírita Internacional, traduzida em vários idiomas...

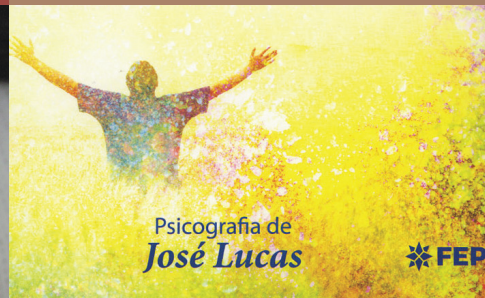
8
ENTREVISTA
FEDERAÇÃO APOIA AUTORES PORTUGUESES

Em entrevista exclusiva Vítor Féria, presidente do Conselho Diretivo da Federação Espírita Portuguesa, afirma que "estamos agora a iniciar o segundo ano de atividade neste projeto"...

13
OPINIÃO
ABORTO SUBSIDIADO

O título pode parecer cruel, mas é apenas o retrato. O aborto foi aprovado em referendo nacional. E as consequências espirituais?

17
LITERATURA
HISTÓRIAS QUE OS ESPÍRITOS CONTARAM

O Espírito que se identifica por "Poeta alegre" insinuou-se subtilmente quando surgiram quadras onde pequenas histórias eram contadas...

Já sabia que traz o céu consigo por onde passa?

Se disser isto a alguém que lhe traga bons sentimentos quando conversa – amigos, mães, pais, irmãos, etc. – a pessoa em causa vai rir-se e achar que está na brincadeira...

foto loucomotiv

Todos os átomos constituintes das moléculas que sustentam as formas densas da materialidade em que estagiamos vieram do Espaço

Não será assim sempre e em qualquer altura, é normal, embora seja certo certinho que, de acordo com as atitudes de cada um, o tal do "céu" se possa refletir de forma mais ou menos cristalina nesses momentos específicos. E o que é esse céu?
Bem, o céu é azul, até na intempérie, se ultrapassarmos a barreira das nuvens. Mas há outros significados para a palavra. Em religiões tradicionais é sinónimo de Paraíso. No espiritismo não há essa fantasia, já veremos adiante.
Ao voltarmos ao título destas linhas, concordaremos que há vários ângulos que defendem esse ponto de vista. Um é evidente: todos os átomos constituintes das moléculas que sustentam as formas densas da materialidade em que estagiamos vieram do Espaço. Isto equivale a dizer que caíram do céu.
Sempre que encontramos alguém que nos dá vontade de atravessar a rua para cumprimentar, mesmo que não seja com a familiaridade daquele xi-coração que guardamos na gaveta das memórias felizes, vamos cumprimentar um ser imortal que vivencia um pacote de experiências fantásticas, com prazo adequado, no sentido de aprender mais em matéria de amor e sabedoria. Essas pessoas não trazem o céu por onde passam? É óbvio que sim.
Mas não é só isso. Ensinam os amigos sem corpo físico, domiciliados na Espiritualidade, que no tal plano espiritual mais esclarecido há sucessivas esferas, mundos se quiser mais depurados. Se ler a escala espírita, em "O Livro dos Espíritos", de Allan Kardec, encontra a classificação das populações do plano espiritual agregadas segundo afinidades evolutivas. É assim sobretudo porque as perceções se sintonizam segundo essas aquisições evolutivas de maneira específica. Nesse mesmo livro, encontra também a escala dos mundos. Não demoraria muito a refrescar a memória de quem já leu mas poderá não se lembrar bem – falam os Espíritos de mundos primitivos, de expiação e provas, de regeneração e dos mundos felizes. Já chega para arrumar ideias, não acha?
A Terra está numa fase de expiação e provas e lentamente irá passar a planeta de regeneração, dizem esses Espíritos sábios. Noutro plano, à volta desta conturbada escola azul, ainda assim cheia de amor, há dimensões espirituais. As mais elevadas estão "mais no céu", para agarrarmos a palavra de partida.
Embora seja certo e sabido que Inferno e Céu são a ilustração mais ou menos rebuscada de meros estados de consciência, não necessariamente regiões e cenários localizados no espaço, não será verdade que quando, depois de uma ausência significativa, uma mãe reencontra o filho fica no céu? O filho traz o céu com ele, e a mãe também! E se se encontra uma pessoa querida na internet e se desata a conversar de assuntos que fazem bem ao coração, também não é certo que estas pessoas trazem consigo o céu por onde passam?
Agora, caro leitor, embora todos possamos sempre fazer melhor – o que irá acontecer por força das leis naturais – percebe por que lhe dizemos que traz o céu consigo por onde passa?
Pode rir, claro, mas decerto o fará de maneira mais realista.
No mesmo fio de ideias, acreditamos que este jornal está em uníssono com o título destas linhas – o que pensa disso?

Texto: Jorge Gomes

Conto: A balança

Quando menino eu vivia brigando com meus companheiros de brinquedos. E voltava para casa lamuriando e queixando-me deles.
Isto ocorria, as mais das vezes, com Beto, o meu melhor amigo.
Um dia, quando corri para casa e procurei mamãe para queixar-me do Beto ela me ouviu e disse o seguinte:
- Vai buscar a tua balança e os blocos.
- Mas, o que tem isso a ver com o Beto?
- Você verá... Vamos fazer uma brincadeira.
Obedeci e trouxe a balança e os blocos. Então ela disse:
- Primeiro vamos colocar neste prato da balança um bloco para representar cada defeito do Beto. Conte-me quais são.
Fui-os relacionando e certo número de blocos foi empilhado daquele lado.
- Você não tem nada mais a dizer?
Eu não tinha e ela propôs:
- Então você vai, agora, enumerar as qualidades dele. Cada uma delas será um bloco no outro prato da balança.
Eu hesitei, porém ela me animou dizendo:
- Ele não deixa você andar em sua bicicleta? Não reparte o seu doce com você?
Concordei e passei a mencionar o que havia de bom no caráter de meu amiguinho. Ela foi colocando os blocos do outro lado. De repente eu percebi que a balança oscilava. Mas vieram outros e outros blocos em favor do Beto.
Dei uma risada e mamãe observou:
- Você gosta do Beto e ficou alegre por verificar que as suas boas qualidades ultrapassam os seus defeitos. Isso sempre acontece, conforme você mesmo vai verificar ao longo de sua vida.
E de fato. Através dos anos aquele pequeno incidente de pesagem tem exercido importante influência sobre os meus julgamentos.
Antes de criticar uma pessoa, lembro-me daquela balança e comparo seus pontos bons com os maus. E, felizmente, quase sempre há uma vantagem compensadora, o que fortalece em muito a minha confiança no género humano.
Fonte: "Para o Resto da Vida" de Wallace Leal V. Rodrigues

Jogo do copo

As mensagens são muitas e com frequência apresentam um denominador comum: pedido de palavras esclarecedoras que ajudem a enfrentar as situações cuja resolução parece realmente difícil de descortinar.

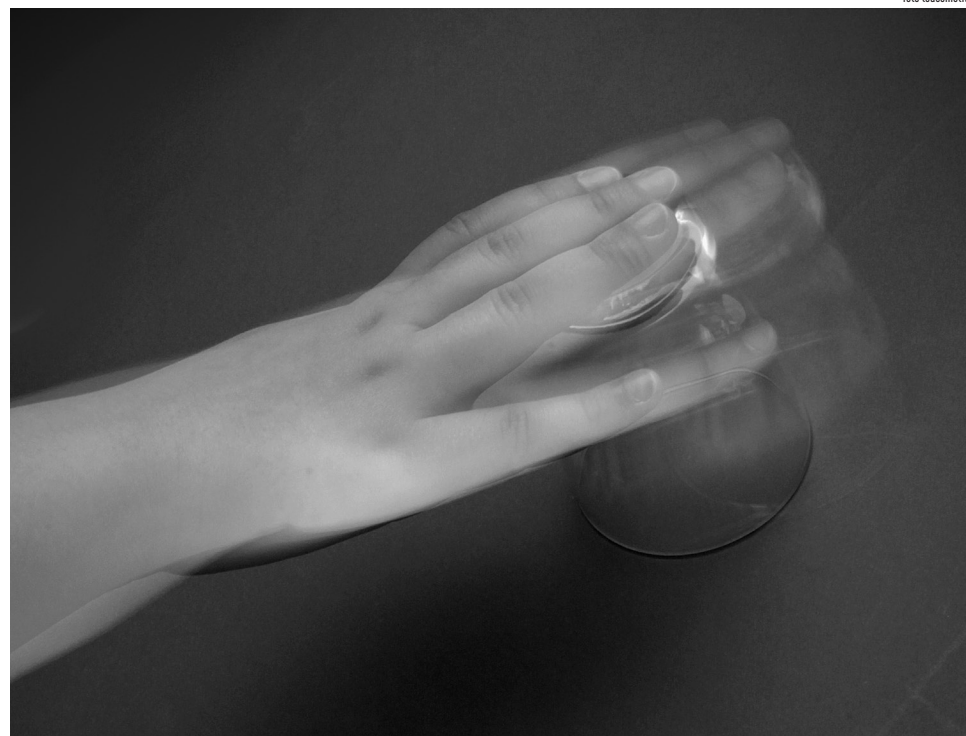



foto loucomotiv

Aleatoriamente escolhemos vários apelos. Quem sabe também não são os de alguns leitores?
Esta mensagem, por exemplo, chegou assim: **«O meu nome é Rogério e precisava que alguém me guiasse para executar o jogo do copo. Neste momento todo o tipo de coisas estranhas me têm acontecido, desde mudanças de humor demasiado repentinas, presenças estranhas na casa, etc. Preciso de saber de onde vem toda essa má energia para me poder proteger e afastar. (...) Já procurei várias formas de ajuda e sempre se recusam a ajudar-me. Agradecia uma resposta».**
E o missivista de serviço fez seguir a mensagem: «Olá Rogério, o chamado «jogo do copo» não é uma prática espírita. Desaconselhamos vivamente esse tipo de brincadeiras, que podem ser perigosas. Em vez disso, sugerimos que frequente uma associação espírita. Pode procurar em www.adeportugal.org. Numa associação espírita pode pedir esclarecimentos e ajuda espiritual. Todos os serviços são rigorosamente gratuitos e sem compromissos. Sugerimos que estude a filosofia espírita, para entender esses fenómenos (naturais, aliás) que estão a acontecer consigo. Pode estudar numa associação espírita ou on-line, em www.adeportugal.org/cbe.
Se preferir, pode dizer-nos em que região do país mora e teremos todo o gosto em lhe indicar a associação que fique mais perto de si. Tenha ânimo, que o esclarecimento de que necessita está à sua disposição. Votos de paz e harmonia».

Curso Básico de Espiritismo
Em 5 de fevereiro Cátia escreve: **«Boa tarde, eu queria participar no curso básico de espiritismo. Gostaria de saber como serão dadas as lições do mesmo bem como horários, etc. Aguardo resposta».**
Seguiu: «Olá Cátia, é uma plataforma interativa (www.adeportugal.org/cbe/), que lhe permite estudar, apresentar dúvidas e fazer os testes à hora e nos dias em que quiser, segundo a sua disponibilidade. Não é um curso académico, pelo que não dá diploma nenhum, não é a pagar, nem implica qualquer tipo de compromissos. É aprender pelo gosto de saber. Abraço, bons estudos e disponha sempre».

Quem não sabe ainda o que é espiritismo?

O assunto já tem barbas mas a ignorância é contumaz: um canal de vídeo usou de forma incorreta a palavra espiritismo num programa passado numa das últimas noites de março
Alertada a Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP), a carta aberta foi logo enviada ao diretor de programas do canal de vídeo em causa, que leva a designação de CM-TV. Tudo para que a verdade diametral dos conceitos não confunda quem não sabe ainda o que é a doutrina espírita e o movimento que lhe é inerente.
¨Exm.º Sr. Diretor de Programas da CM-TV:
1 - A Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal tem sido repetidamente contactada por simpatizantes da doutrina espírita, que ficaram chocados com a forma como a CM-TV usou o termo Espiritismo, na reportagem «ESPECIAL CM» que emitiram no passado dia 29 de março de 2014, pelas 23h00.
2 - Na peça, identifica-se sempre como ¨espírita¨ pessoas que nada têm a ver com o Espiritismo, práticas que nada têm a ver com o Espiritismo, crendices, médiuns deseducados, enfim, nada do que a CM-TV passou na peça tem a ver com a doutrina espírita (ou Espiritismo).
a) - A doutrina espírita (ou Espiritismo) é uma ciência filosófica de consequências morais. Como ciência investiga os factos espíritas, como filosofia explica-os, e como moral aponta à humanidade um roteiro para a sua espiritualidade assente nos ensinamentos de Jesus de Nazaré.
b) - A doutrina espírita nada tem a ver com magias, bruxarias, crendices e práticas esquisitas. O Espiritismo é um amplo movimento cultural, não tendo chefias, rituais, paramentos, hierarquias, não sendo por isso mais uma religião nem mais uma seita.
c) - Os espíritas são pessoas normais, com as suas famílias, as suas profissões e obrigações sociais, e juntam-se em associações no afã de auxiliar o próximo, desinteressadamente, sem cobrança ou aceitação de dinheiro em troca das suas atividades culturais e espirituais.
d) - Provavelmente aquilo a que o jornalista quereria referir-se era a médiuns que dizem falar com os espíritos, o que não significa que sejam espíritas (mediunidade é uma faculdade neutra que todos possuímos, em diversos graus).
e) - O Espírita é o adepto da ideia espírita, sendo médium (faculdade que permite percepcionar o mundo espiritual) ou não. O médium é a pessoa que possui essa característica, sendo que a grande maioria das pessoas que possuem esta faculdade nem conhece a doutrina espírita.
f) - O jornalista caiu num erro que era suposto não acontecer, tamanha é a informação existente na Internet (bastaria aceder ao site da ADEP em www.adeportugal.org), confundindo práticas estranhas com Espiritismo (que tem a ver com a cultura, a arte, onde as faculdades espirituais são utilizadas de maneira séria, criteriosa).
A CM-TV induziu em erro os seus telespectadores, onde nos incluímos, pelo que vimos solicitar em abono da verdade, e pelo respeito que os espíritas (tão perseguidos pelo Estado Novo, por defenderem a liberdade de expressão) nos merecem, que a CM-TV efetue um esclarecimento sobre o assunto.
A Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP) disponibiliza-se para eventuais esclarecimentos e/ou entrevistas, se for o caso.
Certos da idoneidade moral e da deontologia profissional dos jornalistas da CM-TV,
com os melhores cumprimentos,

ADEP

FICHA TÉCNICA

Jornal de Espiritismo
Periódico Bimestral
Director: Ulisses Lopes
Editor: ADEP Redator: Jorge Gomes
Maquetagem: www.loucomotiv.com
Fotografia: Loucomotiv e Arquivo
Tiragem: 2000 Exemplares
Registado no Instituto da Comunicação Social com o n.º 124325
Depósito Legal: 201396/03

Administração e Redacção
ADEP - Rua do Espírito Santo, N.º 38, Cave
Nogueira – 4710-144 BRAGA

Assinaturas
Jornal de Espiritismo
Apartado 161
4711-910 BRAGA
E-mail
jornal@adeportugal.org

Conselho de Administração
Noémia Margarido, Isaías Sousa

Publicidade
Apartado 161
4711-910 BRAGA
pub@adeportugal.org
Propriedade
Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal

ADEP
NIPC 504 605 860
Apartado 161
4711-910 Braga
E-mail:
adep@adeportugal.org
http://www.adeportugal.org

Impressão
Oficinas de S. José – Braga

Campanha Amar a Vida

Portugal desenvolveu esta Campanha que foi adoptada pelo CEI – Conselho Espírita Internacional.
Atualmente está traduzida em vários idiomas: espanhol, francês, inglês, alemão, russo e esperanto.
Baseia-se numa abordagem positiva de gratidão à vida e os seus conteúdos são totalmente retirados da obra "Atitudes Renovadas", psicografada por Divaldo Franco, ditada pelo Espírito Joanna de Ângelis.
Esta campanha culminará em outubro de 2016 durante o 8.º CEM - Congresso Espírita Mundial, que terá lugar em Lisboa, na sala Tejo do Pavilhão Meo Arena.
A Federação Espírita Portuguesa (FEP) propõe a todos que abracem este tema nas suas Casas Espíritas e façam vibrar nos corações da comunidade em que se inserem esta necessidade do ser (não apenas dos espíritas), de sermos gratos à vida, respeitando-nos e respeitando o próximo. Desenvolveremos trabalhos com os jovens, durante o Encontro Nacional de Jovens Espíritas e com as crianças durante o CONCESP... e no Encontro de Cultura Espírita.
É tempo de mudança e ESTAMOS TODOS CONVIDADOS!

Seminário com Tânia Menezes

No final daquele domingo, 9 de março, a sensação era de um dia muito bem passado, cheio de informação e de emoções novas... onde a partilha e o bem-estar marcaram presença entre as cerca de 60 pessoas que participaram neste encontro.
Tânia deixa transparecer na sua apresentação, não apenas o conhecimento das matérias que nos traz, em termos curriculares e de metodologias, mas também a experiência e o amor de alguém que dedicou já mais de 35 anos de sua vida e continua a dedicar à evangelização espírita de crianças provenientes de uma realidade existencial e cultural bem diferente: crianças que frequentam a Mansão do Caminho, num bairro pobre de Salvador da Bahia.
Vale a pena conhecer diferentes realidades e avaliar o quanto podemos aprender com aqueles que sentem necessidades algo diferentes, em termos económicos, mas idênticas em termos morais: a falta de atenção, a falta de tempo e disponibilidade e, consequentemente, a falta de referências de que todas as crianças na atualidade sofrem... pelas imposições que a cultura e sociedade modernas impõem.
Tânia comunica com todos os sentidos e a sua atenção e o "saber ouvir" são impressionantes, bem reveladores de quem está em contacto direto, exercendo o cuidado, a educação, a transformação de pequenos seres em desenvolvimento.
No ano transacto Tânia teve sob a sua coordenação cerca de 120 crianças, entre os 3 e os 12 anos, distribuídas por turmas com uma média de entre 20 a 25 alunos, dependendo das faixas etárias. Ela trouxe-nos imagens e conteúdos informativos que vão desde a prece, músicas, atividades de corpo, brincadeiras que integram, muitas vezes, os pais... confirmando-nos que na sua prática recorre muitas vezes à música porque ela é capaz de transportar as mentes para outros momentos, acalmando e permitindo orientar e ensinar. As brincadeiras são selecionadas para servirem como caminhos para as matérias e ensinamentos da doutrina espírita que se pretendem ministrar.
Tânia esteve em Portugal até dia 16. Fez diversas palestras pelo país e mais um seminário na Associação Espírita de Leiria, das 9h30 às 17h00.

Formação na área da contabilidade

Dia 22 de março (depois da Assembleia Geral) decorre uma formação com Isaías Pinho, orientada para a explicação do preenchimento do Modelo 22 e Declaração Anual.
A legislação atual obriga também as associações sem fins lucrativos a este procedimento.
Os conteúdos da formação abrangem a análise dos mapas da contabilidade, os rendimentos sujeitos e não sujeitos, rendimentos isentos, determinação do lucro tributável / matéria colectável, bem como o pagamento de IRC. No final, saberá como organizar a contabilidade na sua associação (duração: 2 horas).

Encontro Cultural Espírita 2014

O Departamento Cultural da Federação Espírita Portuguesa (FEP) vem, pelo segundo ano consecutivo, convid ar os seus Associados, simpatizantes e amigos para o Encontro Cultural Espírita 2014, desta vez, subordinado ao tema "Amar a Vida", que se irá realizar no dia 4 de maio pelas 14h30 na sua sede, situada no Alto da Damaia, na Amadora.
Com entrada livre, as inscrições poderão ser feitas solicitando o formulário de inscrição através do e-mail dep.cultural.fep@gmail.com
A FEP dispnibiliza o programa do evento que poderá ser impresso para todos os que queiram juntar-se ao evento. Convide os seus familiares e amigos, pois serão todos muito bem-vindos.
Para quaisquer dúvidas ou caso necessite de esclarecimento adicional, não hesite em contactar-nos para o e-mail: dep.cultural.fep@gmail.com ou para o número 914 652 721.

Departamento Cultural FEP

Espiritismo na televisão: programa sobre psicografia

No dia 21 de março, sexta-feira, pelas 17h00, decorreu uma entrevista sobre psicografia ou escrita mediúnica, subordinada ao tema ENTENDER A PSICOGRAFIA, no programa "A tarde é sua", com a apresentadora Fátima Lopes.
Em estúdio esteve como convidado José Lucas, membro da Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP), que foi solicitado para conversar sobre o livro «Histórias que os Espíritos contaram» com psicografia do próprio e autoria espiritual do poeta alegre, numa edição da Federação Espírita Portuguesa.
Pode ver a gravação do programa em vídeos nestes dois links: http://youtu.be/DVvj-hDt3hY e http://vimeo.com/89805086.

Aniversário da Associação Sociocultural Espírita de Braga

A Associação Sociocultural Espírita de Braga (ASEB) comemorou pelas 21h00 de 21 de março o seu 29.º aniversário.
A palestra foi orientada no sentido de comemorar a data, pelo que houve uma abordagem sobre a realidade histórica da vida da associação e dos seus frequentadores.
A ASEB é uma associação sem fins lucrativos e fica na Rua do Espírito Santo, n.º 38, 4715-183 Nogueira, Braga, e tem site em www.aseb.com.pt.

Alcobaça: aprender a perdoar

Sábado, dia 22 de março de 2014, às 16h00, foi apresentada uma conferência pública subordinada ao tema APRENDER A PERDOAR.
Jesus trouxe há 2 mil anos um roteiro de amor, onde nos pedia tão simplesmente para respeitarmos o nosso próximo, para o perdoarmos. Nos dias de hoje porque ainda é tão difícil perdoar? O que necessitamos para alcançar essa meta? A doutrina espírita, com as suas bases, traz-nos novamente os ensinamentos do Mestre, ensinando-nos a respeitar o próximo. O evento teve lugar na sede da Associação de Cultura Espírita de Alcobaça, na Rua da Escola, no lugar de Capuchos – Alcobaça. As entradas são sempre livres e gratuitas.

Espiritismo: Cristianismo Redivivo

A UERL - União Espírita da Região de Lisboa realizou um seminário subordinado ao tema "Espiritismo: Cristianismo Redivivo", em 16 de março, no auditório do Metropolitano de Lisboa.
"Ao comemorarmos os 150 anos de publicação de "O Evangelho Segundo o Espiritismo", abordaremos neste seminário os conceitos de ordem moral contidos nos ensinamentos que Jesus nos trouxe há 2 mil anos, com vista à reforma íntima do homem", afirmaram os organizadores.

Cascais: atividades espíritas

A Associação Sociocultural Espírita de Cascais desenvolveu diversas atividades, com entrada livre e gratuita. De cariz público, destacam-se estas: dias 11 e 13 de março, das 21h00 às 21h30, reflexão evangélica sobre o tema "Escândalos. Se a vossa mão é motivo de ..."; dia 14 de março, das 21h00 às 22h00, houve lugar a uma palestra por João Luiz Batista. Esta associação tem sede na Estrada da Rebelva, n.º 693-A, Rebelva; 2785-538 São Domingos de Rana - Cascais.

Ílhavo: o ter e o ser na nova era

No dia 13 de março, quinta-feira pelas 21h00, teve lugar uma conferência espírita subordinada ao tema "O ter e o ser na nova era". Esta conferência, escutada nas instalações do Centro Cultural Espírita Mar de Esperança, foi apresentada por Nelson Silva e, após a exposição, houve 15 minutos para perguntas por parte dos presentes. Esta associação está localizada, na Rua João de Deus n.º 17, Ílhavo.

Aveiro: um sentido para a vida

No dia 17 de Março, segunda-feira pelas 21h00, teve lugar uma conferência espírita nas instalações da Associação Cultural Espírita Estrela de Aveiro, subordinada ao tema "Um sentido para a vida", apresentada por Isabel Feio. As palestras têm início às 21h00.
Às sextas-feiras, às 21h00 há estudo do livro "O Evangelho Segundo Espiritismo" alternando com o estudo da mediunidade. A primeira sexta-feira de cada mês, tema livre. O atendimento privado decorre às segundas-feiras das 20h00 às 21h00. Todas as atividades da associação são livres e gratuitas. A associação fica na Rua Ciudad Rodrigo, n.º 12, R/C – Bairro do Liceu - 3810-083 Aveiro.

Encontro nacional de passistas

Realizou-se o 5.º Encontro Nacional de Passistas no dia 22 de março, com Jacob Melo, um conhecido escritor na área do passe magnético. Este evento teve lugar em Coimbra, no GEEAK, das 9h30 às 17h30.

Carlos Campetti em Évora

foto arquivo

Teve lugar no dia 25 de março, na Associação Espírita de Évora, a palestra de um ilustre orador brasileiro: Carlos Campetti.
Jornalista de profissão, médium, membro dedicado da Federação Espírita Brasileira e colaborador do Conselho Espírita Internacional foi convidado a vir novamente a Portugal pela Federação Espírita Portuguesa para realizar uma série de palestras e seminários.
Carlos Campetti fez uma brilhante exposição sobre o tema "Estudo do Espiritismo no Lar", partilhando conhecimentos e experiências familiares. Com uma casa cheia, Carlos apresentou um conceito de "Lar" diferente daquele com que estamos familiarizados e falou da importância do estudo do Espiritismo no Lar, através da leitura de diversas obras, em particular de "O Evangelho Segundo o Espiritismo", na realização do Evangelho no lar, explicando de uma forma muito simples a forma como este deve ser feito, a envolvência familiar e a responsabilidade de se assumir um compromisso com Jesus e com os benfeitores espirituais que nos assistem sempre, nesses momentos de prece e união familiar, fortalecendo os nossos laços e criando uma proteção em torno do nosso lar.
Campetti demonstrou de forma clara, e com a tranquilidade que o carateriza que tudo depende da nossa disciplina e força de vontade para cumprir e melhorar.

Por Ana Duarte, Associação Espírita de Évora

Odivelas - vida além da morte

foto francisco reis

No passado dia 8 de fevereiro, decorreu no auditório do Centro de Exposições de Odivelas, uma conferência espírita subordinada ao tema "Vida além da morte".
A organizadora, Tatiana Fernandes, decidiu colocar mãos à obra e organizou este evento numa localidade densamente povoada, mas que até ao momento ainda não dispõe de nenhuma associação espirita. Assim, desafiou José Lucas, do Centro de Cultura Espírita de Caldas da Rainha e membro da Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal, para apresentar o tema aos presentes. Num auditório preenchido pela metade, foi com agrado que a maioria das pessoas assistiu a uma palestra espírita onde foram abordados vários estudos científicos cujas conclusões apontam para fortes evidências da existência de vida além da morte.
No fim, várias pessoas demonstraram bastante interesse pelo tema, colocando questões ao palestrante e ficando no ar a vontade e necessidade de criar uma associação em Odivelas.

Por Francisco Reis

Ílhavo: Lar, família e religião

A Associação Cultural PORTO DE ABRIGO informou que dia 11 de março, terça-feira, pelas 21h00, decorreu uma palestra subordinada ao tema "Lar, família e religião", proferida por Mário Pedro.
Em abril, as iniciativas desta associação são as seguintes: dia 1, projeção do filme "Poder além da vida", de Nick Nolte - baseado em factos reais, a temática é a auto-superação, o domínio de si mesmo e a tomada de consciência do que seja a vida realmente. Filme para ver, rever e recomendar. Dia 8, continuação da projeção do mesmo filme "Poder além da vida". Dia 15, palestra de Manuel Santos, da Associação Cultural Espírita "Estrela de Aveiro", subordinada ao tema "O Evangelho de Jesus". Dia 22, a palestra está entregue a Diana Roldão, da Associação Cultural Espiritualista de Viseu. Dia 29, palestra de António Simões, da Associação Espirita Cristã Isabel de Portugal de Vila Nova de Poiares.
As atividades semanais incluem às segundas-feiras passe magnético, entre as 21h00 às 22h00, e às terças-feiras palestra e atendimento fraterno, das 21h0 às 22h00, sendo a entrada livre e gratuita. Esta associação sem fins lucrativos tem a sua sede situada na Rua de Alqueidão, n.º 27 A, 3830 – 148 Ílhavo.

Associação Cultural Espírita Fernando de Lacerda

Esta associação sem fins lucrativos tem palestras públicas com início às 21h30, às quintas-feiras. Em março, dia 6, houve uma palestra de Álvaro Miranda, dia 13 foi a vez de Valdemar Vasconcelos, dia 20 Jorge Gomes falou sobre falsos profetas e dia 27 Joaquim Lopes encerrou as palestras do mês. O atendimento em privado na Associação Cultural Espírita Fernando de Lacerda é feito às terças e quintas-feiras de tarde, das 15 às 17 horas. Esta associação fica na Rua da Ferraria, 615 - Rio Tinto, Gondomar e tem site em https://www.facebook.com/acelacerda?ref=hl.

A mediunidade é hereditária?

Conhecendo bem a doutrina espírita, Gláucia Lima, psiquiatra, dá continuidade a esta secção do jornal: responde a duas perguntas nesta edição.

foto loucomotiv

Manuel Gonçalves - Tenho ideia de ter visto na imprensa espírita há talvez duas décadas um questionário ligado a uma investigação sobre a eventualidade da mediunidade poder ser hereditária ou não. Nunca cheguei a saber se houve recetividade nas respostas e se houve algum resultado verosímil. Como vemos por vezes vários médiuns numa mesma família, sendo de natureza orgânica, poderia ser mesmo hereditária a faculdade mediúnica?

Dr.ª Gláucia Lima – Caro leitor, em 1996, eu e uma equipa de investigação, patrocinada pela Fundação BIAL, desenvolvemos um projeto de pesquisa sobre os "Aspetos Psicofisiológicos do Transe Mediúnico". Numa fase experimental, recolheram-se os dados para caracterização, numa amostra escolhida entre os frequentadores dos centros espíritas em várias localidades no país (no Norte, Centro, região de Lisboa e no Brasil (em Alagoinhas, no Estado da Bahia).
Uma das perguntas do questionário era a presença de outros médiuns na família, pois, observamos que, se há famílias em que, não havendo qualquer tipo de afinidade com as questões espirituais, surge um médium com faculdades ostensivas, noutras há em que parece haver um traço quase que "hereditário" podendo mesmo observar-se esta expressão em várias gerações como se se tratasse de uma "tradição".
Entretanto, ainda que possamos falar da natureza orgânica da mediunidade, não podemos asseverar a sua hereditariedade.
As conclusões do estudo, neste aspeto, seguiram no sentido de haver uma alta prevalência de outros casos de mediunidade na família, mas, isso, não é o suficiente para afirmar a sua hereditariedade.
Naturalmente, os espíritos, reúnem-se na terra em famílias, segundo as suas afinidades espirituais, e por este fator podemos observar numa mesma família muitos indivíduos médiuns, tal como muitos indivíduos médicos, professores, etc. Mas, podemos admitir que não havendo um marcador genético para a mediunidade, possam existir heranças, tradições, costumes, hábitos e crenças que se transmitem em determinadas famílias, meios e culturas e que sejam facilitadores do intercâmbio mediúnico.

Abílio Mendes – Sou médium há alguns anos, mas, tenho vergonha de dizer que sou, pois, tenho medo que digam que sou maluco. O que me aconselha?

Dr.ª Gláucia Lima – Caro sr. Mendes, a mediunidade é oportunidade bendita para o crescimento espiritual e evolução do ser humano.
É uma conquista do ser, na posse dos seus sentidos espirituais, estabelecendo intercâmbio entre a dimensão visível e invisível da vida, podendo ser ponte de comunicação para aqueles que já ultrapassaram a barreira da morte física.
Atualmente, em determinados meios, ainda, podemos assistir a atitudes preconceituosas, de suposta superioridade intelectual, incluindo o meio académico, em que o "ser médium" é sinónimo de loucura, atraso cultural ou falta de conhecimento, sendo mesmo rechaçada e criticada. Noutros há, em que a faculdade mediúnica já é aceite e integrada como atributo do ser. E a sua prática como um processo natural, aceite e estimulada.
A medicina baseia-se em classificações para homogeneizar a sua atitude e linguagem face as situações clínicas e reconhece a existência do fenómeno de transe mediúnico na Classificação Internacional das Doenças (ICD -10.ª Edição), da Organização Mundial da Saúde.
O Capítulo V desta Classificação trata dos Transtornos mentais e do comportamento, e no capítulo F.44.0, refere-se aos "Transtornos dissociativos", nos quais se insere então o Transe mediúnico - código F44.3, definido como: "Transtornos de Transe e possessão", nem sempre sendo considerado patologia ou doença.
Definem-se por serem: "Transtornos caracterizados por uma perda transitória da consciência de sua própria identidade, associada a uma conservação perfeita da consciência do meio ambiente. Devem aqui ser incluídos somente os estados de transe involuntários e não desejados, excluídos aqueles de situações admitidas no contexto cultural ou religioso do sujeito".
Portanto, uma característica fundamental que os define é a transitoriedade do fenómeno e a manutenção do sentido crítico, estando mantidos e preservada.

As conclusões do estudo, neste aspeto, seguiram no sentido de haver uma alta prevalência de outros casos de mediunidade na família, mas, isso, não é o suficiente para afirmar a sua hereditariedade.

Em se tratando de mediunidade, não existe uma maior incidência ou coexistência com outros diagnósticos como: Esquizofrenia; Intoxicação por uma substância psicoativa; Síndrome encefálica pós-traumática; Transtornos orgânicos da personalidade; Episódios psicóticos agudos transitórios, sendo já provado por vários estudos - Alexander Almeida, 2004; Lima et al 1998 - que os médiuns não são portadores de anomalia mental.
A despeito dos diagnósticos dados pela ciência médica, temos de perceber o caminho que esta possibilidade nos faculta. Se o trabalho mediúnico na senda espiritual nos dignifica o espírito, preenchendo-nos os anseios da alma, assim sendo, é a mediunidade caminho de realização e de felicidade, de ajuda e de encontro com a plenitude do ser.
Caso, ainda encontremos resistências interiores à sua realização, ainda se trata de caminho de resgate, de sofrimento, mas, sobretudo uma oportunidade a mais para o médium, para a sua inevitável evolução, um convite da divina Providência à sua renovação interior.
Vale finalmente ressaltar que a sua coragem ou determinação para pôr em prática esta ferramenta ao serviço do próximo merece orientação adequada, para poder servir adequadamente ao seu melhor propósito. Lembrando que não se trata de um dom, nem capacidade especial, mas de um sentido a mais a desenvolver na evolução do ser humano, capacitando-o para as esferas mais altas da vida.

Federação faz esforço editorial e apoia autores portugueses

Em entrevista exclusiva ao "Jornal de Espiritismo" Vítor Féria, presidente do Conselho Directivo da Federação Espírita Portuguesa, afirma que "estamos agora a iniciar o segundo ano de actividade neste projecto e até ao momento temos 96 títulos editados, alguns já com reedições. Em termos de autores já publicámos títulos de 14 autores, sendo sete deles portugueses. Pretendemos que este projecto tenha continuidade e prevemos chegar, ao final deste ano, com cerca de 150 títulos".

foto FEP

JDE – Como presidente do Conselho Diretivo da Federação Espírita Portuguesa (FEP) como vê a divulgação do Espiritismo em Portugal e quais as frentes em que a FEP está envolvida?
Vítor Féria – A divulgação do espiritismo em Portugal continua na sua marcha normal, enfrentando as dificuldades naturais dos tempos que se vivenciam. A Federação Espírita Portuguesa, para fazer face às necessidades de divulgação, criou diversos departamentos com o propósito de alcançar as áreas que se julgam mais importantes: criou novos departamentos, reestruturou outros; criou protocolos com entidades outras; incentivou o intercâmbio de palestrantes; estabeleceu um programa de encontros através de palestras e seminários para a formação dos trabalhadores no movimento e consequente divulgação da doutrina.

JDE – Qual o valor do livro espírita face a outros canais como as palestras, os seminários, vídeos, etc.?
Vítor Féria – O livro espírita terá sempre o seu valor na divulgação da doutrina, apesar de todas as facilidades que as novas tecnologias nos trazem no acesso a canais de informação mais céleres. No livro espírita teremos sempre a oportunidade da utilização manual que tantos de nós ainda necessitamos e que nos proporciona também uma capacidade de retenção muito superior, comparativamente com outros meios tecnológicos ou com audição de palestras e seminários.

JDE – O livro de papel ainda tem razão de ser, numa época de multimédia ou vai desaparecer?
Vítor Féria – Daquilo que nos é dado observar, podemos afirmar que até ao momento o livro de papel continua a ter procura elevada e acreditamos que continuará em paralelo com a época do e-book.

JDE – A FEP está com um projecto inovador em Portugal na reedição de livros espíritas, em Portugal, em português, que outrora vinham do Brasil. Porque se meteram nesta empreitada?
Vítor Féria – A principal razão deste projecto relaciona-se com as dificuldades e custos de importação inerentes. Produzindo os livros em Portugal conseguimos baixar os preços de venda ao público de forma significativa e, em simultâneo, contribuímos para a indústria portuguesa.

JDE – Quantos títulos e autores já reeditaram e quantos pensam em reeditar a curto, médio e longo prazo?

Vítor Féria – Estamos agora a iniciar o segundo ano de actividade neste projecto; até ao momento temos 96 títulos editados e alguns já com reedições.
Em termos de autores já publicámos títulos de 14 autores, sendo sete deles portugueses. Pretendemos que este projecto tenha continuidade e prevemos chegar, ao final deste ano, com cerca de 150 títulos.

JDE – Quais as maiores dificuldades que a FEP sente?
Vítor Féria – As maiores dificuldades sentidas são a falta de adesão e apoio a este projecto apesar das condições de comercialização serem mais favoráveis. Muitas associações ainda não aderiram e este projecto só será bem sucedido com a participação conjunta do movimento nacional. Os pagamentos, de uma maneira geral, vão sendo feitos em devido tempo.

Se cada Casa Espírita adquirisse 10 livros de cada título, este seria um projecto de sucesso. Os espíritas aderindo à aquisição do livro através das associações que frequentam ou directamente à Federação podem assegurar a continuidade deste projecto

JDE – Nomeadamente no Brasil, vê-se o proliferar de livros espíritas, muitos sem qualidade, cujo objectivo é angariar fundos para obras sociais e outros. Estaremos a prestar um bom serviço à causa espírita, mesmo que alegadamente em nome da caridade?
Vítor Féria – A realidade do Brasil é, com certeza, diferente da nossa e cada um é responsável pelos seus actos. Tentamos que as publicações com a chancela "FEP" sejam livros com qualidade doutrinária, numa tentativa de não adulterar os conceitos-base.

JDE – Quem quiser adquirir livros espíritas através da FEP como o poderá fazer?
Vítor Féria – A aquisição de livros à FEP pode ser feita directamente aos serviços, utilizando para tal os meios disponíveis: telefone, e-mail, correio, pedidos on-line; os pagamentos podem, igualmente, ser feitos em dinheiro, cheque, transferência bancária ou postal; as encomendas feitas on-line podem ser pagas on-line.

JDE – A FEP também pretende investir em autores espíritas portugueses. Já editaram alguns livros de espíritas portugueses de outrora e de agora?
Vítor Féria – Conforme já mencionámos, publicámos já vários títulos de autores portugueses e é propósito da FEP dar todo o apoio a autores e obras portuguesas, salvaguardando, naturalmente, a qualidade dos conteúdos. Neste momento, temos 22 títulos editados e outras obras em preparação.
Aproveitamos esta oportunidade para reafirmar a nossa total disponibilidade para analisarmos trabalhos que queiram submeter-nos a apreciação.

JDE – Chico Xavier psicografou mais de 400 livros. Divaldo Franco mais de 250 (ou mais?). Pelos vistos para a Espiritualidade superior, o livro espírita tem fundamental importância na divulgação do espiritismo. Vai ser esse o caminho da FEP, ou em paralelo com o papel investir também no livro digital?
Vítor Féria – Nesta fase o nosso projecto está ainda em consolidação, no que respeita ao livro de papel; no entanto, pensamos alargar a nossa área de atividade ao livro digital e já iniciámos contactos nesse sentido.

JDE – Como vê a venda de livros espíritas em Portugal? Porque a FEP não faz um acordo por exemplo com as grandes livrarias e hipermercados, a fim de que os mesmos sejam mais conhecidos?
Vítor Féria – Foram já feitos contactos nesse sentido; no entanto, as condições para comercialização em grandes pontos de venda não nos são convenientes: o investimento é demasiado grande e o retorno não é seguro.

JDE – Como é que os centros espíritas podiam ajudar a FEP neste projecto importantíssimo da disseminação do livro espírita a preços baixos?
Vítor Féria – Se cada Casa Espírita adquirisse 10 livros de cada título, este seria um projecto de sucesso. Os espíritas aderindo à aquisição do livro através das associações que frequentam ou directamente à Federação podem assegurar a continuidade deste projecto, beneficiando-se, porque adquirem os livros com qualidade e a melhor preço, beneficiando as suas associações e beneficiando a divulgação da doutrina espírita.

JDE – Sabemos que Divaldo Franco vai estar em Portugal este ano. Quer adiantar algo sobre isso?
Vítor Féria – Prevemos receber nosso querido amigo Divaldo Franco em Outubro próximo e teremos o cuidado de editar os livros em Portugal para aquando da sua vinda e, se possível, novos títulos.

A aquisição de livros à FEP pode ser feita directamente aos serviços, utilizando para tal os meios disponíveis: telefone, e-mail, correio, pedidos on-line

JDE – Em 2016 Portugal terá o congresso espírita mundial. Será um congresso apenas para gente abastada ou Portugal pode fazer história ao organizar um evento que permita o acesso a todas as pessoas com menos posses e onde não sejam sempre os mesmos a conferenciar (recorrendo ao mecenato e efectuando o "modus operandi" do 2.º congresso espírita mundial, de Lisboa)?
Vítor Féria – A organização do 8.º Congresso Mundial é da responsabilidade do Conselho Espírita Internacional que tem as suas normas. A Federação Espírita Portuguesa será a coordenadora do congresso que terá lugar na sala Tejo do Pavilhão Meo Arena, em Lisboa. Estejamos atentos para as informações que, em breve, serão veiculadas.
Iremos ter toda a informação através do website do 8.º CEM e da FEP com links próprios. Estamos, naturalmente, a trabalhar na angariação de patrocínios, no sentido de minimizarmos os custos inerentes a uma organização desta envergadura e, ficamos, certamente, abertos a todas as propostas que nos queiram apresentar.

JDE – Quer deixar uma última palavra ao leitor espírita e não espírita?
Vítor Féria – Para se manter informado das atividades e publicações da Federação Espírita Portuguesa, visite o website www.feportuguesa.pt, inscreva-se para receber as notícias e deixe os seus comentários que serão avaliados com o máximo interesse. A Federação existe para servir o Movimento Espírita Português e todos os contributos que visam melhorias na prestação de serviços, assim como iniciativas que visam a união, serão sempre bem-vindas.
Gostaríamos de salientar que no actual website encontra numa das páginas a possibilidade de fazer download de vários materiais... e a nossa intenção é, de facto, tornar acessíveis a todos aqueles que têm interesse os trabalhos que são desenvolvidos pelas equipas responsáveis que vêm colaborando com a Federação, de forma dedicada e continuada.
Por último, gostaria de agradecer a todos os que têm participado e cooperado tornando possível a concretização deste e de outros projectos.
Agradeço também, formalmente, ao "Jornal de Espiritismo" pelas oportunidades de divulgação que, desde o início, tem colocado ao nosso dispor.

Por José Lucas

SAÚDE ESPIRITUAL

fotos loucomotiv

Mente sã em corpo são – o preceito antigo desenha em tom imperativo a interação entre espírito e corpo: será sensato deduzir a partir daí que uma boa atitude interior no dia-a-dia viabilize apoiar as melhores respostas do organismo material às exigências do ambiente em que se move.

Será viável ter uma mente sã mediante as exigências do quotidiano da sua cidade?
O relógio, inflexível, carrega prazos, obrigações a esmo, e tudo parece confluir numa prova de obstáculos nem sempre fácil de palmilhar, a não ser que se admita invariavelmente chegar à meta com penalização.
Nem sempre foi assim. O prato, mais ou menos cheio de acordo com a sazonalidade dos recursos alimentares, fazia-se no horizonte agrícola com a âncora diária centrada no movimento do sol. Embora hoje ele pareça mover-se também da mesma maneira, desde que os relógios começaram a ditar o alvorecer isto ficou mais complicado, não acha?

O organismo fica num alerta constante e ativa os sistemas de resposta imediata à sobrevivência em desfavor de outros, inclusive o imunitário e o reprodutivo, por exemplo.

Na verdade, há vantagens e desvantagens e o que temos de certo é a realidade do momento presente.
Estes modelos de sobrevivência geram tensão emocional a rodos. O stress sem intervalo arruína a saúde. Já se sabe isso. E saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde, é «um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças».
Um stress omnipresente na vida de um ser humano poderá ser até mais complexo do que o que se consegue medir em ratos de laboratório. Bruce McEwen, investigador da Universidade de Rockefeller, ao submeter esses animais a situações causadoras de stress crónico verificou que as ramificações neuronais dos stressados no cérebro eram menores face aos grupos de ratos com um dia normal.
O organismo fica num alerta constante e ativa os sistemas de resposta imediata à sobrevivência em desfavor de outros, inclusive o imunitário e o reprodutivo, por exemplo.

Inverno da Fome

Na II Grande Guerra Mundial, na Holanda, cerca de 2400 pessoas sofreram intensas situações de stress com as invasões alemãs. Ficou conhecido esse período como o Inverno da Fome.
Uma pesquisa que incidiu sobre essa população gerou a conclusão que os bebés dessa altura ainda sofrem hoje com os efeitos gerados na época. Entre a causa e o efeito, repare, passaram 70 anos.
No estudo verifica-se que este grupo de pessoas sofre um risco mais acentuado de contraírem doenças cardiovasculares, por exemplo. Os casos que passaram por este quadro de elevada instabilidade emocional na vida intra-uterina despoletaram alterações no sistema nervoso do feto enquanto este sofria de inanição – hoje, verifica-se não apenas um acréscimo de acumulação de gordura mas alguma dificuldade acrescida de conseguirem aprender enquanto adultos. Neste grupo, a facilidade com que se entra em depressão e perturbações afins revela-se acentuada.
Um outro item de pesquisa deriva de Elisabeth Blackburn, investigadora da Universidade da Califórnia, nos EUA.
A cientista centrou-se num grupo de mães de crianças portadoras de deficiência. É normal não terem tempo para si próprias e acabam por envelhecer mais rapidamente. Nas células destas mães a equipa de Elisabeth verificou uma constante: danos na estrutura dos cromossomas.
Os telómeros – detalhe anatómico que protege as extremidades dos cromossomas e os defende do desgaste – no envelhecimento tendem a ficar menores. Verificou também a existência de efeitos curativos resultantes do convívio do grupo. Isso quer dizer que criar laços afetivos e ajudar os outros pode contribuir para reparar danos desta ordem.

É bom gerar bem-estar interior

Aparentemente hoje não se está em guerra por estas bandas, claro. Pelo menos de metralhadoras. Hoje como ontem, a guerra começa por se fazer através da economia. Para muitas famílias as preocupações recriam a espada de Dâmocles e nascem do alfobre do dia-a-dia.
Urge por isso criar intervalos, de forma a desligar os efeitos indesejáveis da tensão emocional continuada e não criar stress, lá em casa, por bagatelas do género "ainda não sabes que este não é o meu talher?" ou por conflitos evitáveis no ambiente profissional.
Uma mente centrada na rejeição sistemática do meio em que se movimenta pode gerar doenças psicossomáticas. Dentro desta palavra cabem as moléstias corporais que são causadas por disparos emocionais.
Existe até uma disciplina científica que leva consigo a palavra psicossomática e que pretende estudar os efeitos de fatores sociais e psicológicos sobre processos orgânicos do corpo e sobre o bem-estar das pessoas. Ou seja, o corpo físico pode ostentar uma doença que resulta da tensão emocional do indivíduo em causa. Isso permite perceber que a psicossomática lida muito com o limiar de tolerância à frustração que varia de pessoa para pessoa, obviamente. Olhar para a vida sem clareiras de otimismo ou deixar de destacar as qualidades das pessoas que se relacionam connosco no dia-a-dia, uma vez que as possuem, sem precisar de andar a fazer elogios sem sentido, também é fonte de tensão.

Quem somos?

Quem somos, de onde viemos, que fazemos aqui, para onde vamos?
A resposta que o espiritismo dá a estas indagações se for vista com alguma inteligência permite reduzir o stress através do uso de uma ferramenta acessível que trazemos connosco, muito à nossa maneira, é certo, de vida anteriores: o bom senso.
Mais do que uma mera crença, os factos falam em qualquer tempo da humanidade do ser que é muito mais do que a matéria em que se move, e que esta é uma ferramenta temporária, porém assaz valiosa, para ser utilizada com fins pragmáticos de sabedoria e amor.

No Além

Morto o cão acaba a raiva, dizia-se quando esta doença era vulgar. Bem, será assim tanto quanto os sentidos do corpo físico aguentam.
Diferente é a informação que se colhe na experiência de atender dramas humanos no pós-vida que atendemos através de reuniões mediúnicas criadas no fito de ajudar quem para o outro lado da vida parte e se mantém mentalmente fechado em perturbações que decorrem da ignorância.
Mesmo no vasto número de casos de pessoas que atravessaram a morte corporal, e portanto já não estão ligadas de algum modo ao corpo físico, uma mão-cheia mantém as sensações de desconforto e aflição como se estivessem fortemente auto-sugestionados para esse efeito.
Um caso recente surge na memória e serve de exemplo. O médium, em altura adequada da reunião entra em transe e altera a expressão. Começa a falar com alguma dificuldade na pronúncia e evidencia as mãos engelhadas. À medida que em jeito de saca-rolhas a conversa decorre, fica a perceber-se que este Espírito foi uma pessoa corcunda. Exterioriza as preocupações banais de um estado de confusão, sem sequer ter percebido que já tinha falecido. A dada altura refere: «Ninguém me liga... dantes ainda me insultavam».
Depois acentua: «Tu estás a falar comigo agora, já não é mau».
Sublinha então a pessoa que atende a entidade espiritual: «Já falas melhor, vês?».
À medida que se retira a mente da banalidade, se introduzem no diálogo ideias com carga afetiva construtiva, harmoniosa, o espírito comunicante começa a ver o que antes não via: os amigos do plano espiritual que o levaram ali a comunicar-se e que agora podem interagir com ele de forma eficaz, após a envolvência anímica. A vida continua já fora do nosso acompanhamento, tudo em paz.

fotos loucomotiv

Testar hoje

Ter a informação correta só por si não serve de muito. A sabedoria está em aplicá-la, depois de a entender e filtrar.

Uma mente centrada na rejeição sistemática do meio em que se movimenta pode gerar doenças psicossomáticas.

A verdade é que uma acentuada redução de tensão emocional teria impacto na sociedade, não só a nível do organismo material – não assinala os mesmos problemas derivados do stress a provocarem pressão sanguínea alta, por exemplo, nem problemas de química cerebral relacionados com ansiedade e níveis de hormonas de stress – mas também no patamar das suas sintonias espirituais. Algo não menos importante.
Jesus referia o alvitre precioso: orai e vigiai. A prece mais não é do que reter ideias e sentimentos elevados e vigiar não passa de um crivo que nos permita estar conscientes dos passeios mentais por que normalmente optamos.
Temos aprendido com os amigos da Espiritualidade que uma das maneiras mais construtivas de estar em grupo, ou de nos relacionarmos com outrem, mais do que esperar receber é dar. O mundo melhor com que todos sonhamos em qualquer milénio passará obrigatoriamente por aí.

Texto: Jorge Gomes

Novas de alegria

Oriunda do grego, a palavra "evangelho" significa "boa nova". No entanto, o evangelho de Jesus aparenta às vezes exigência e dureza pouco atraentes à nossa auto-estima e bom senso.

foto loucomotiv

Através da sua expressão, por vezes desconfortável e pouco apelativa, importa buscarmos a ideia genuína, certos de que nem ela teria por fim descoroçoar-nos nem o nosso Modelo e Guia era um visionário extravagante, mas sim "Caminho, Verdade e Vida" (João 14: 6), como exemplificou sobejamente. Com alguma reflexão e apoio no contexto, para lá da forma surge a mensagem divina e o brilho da sua validade permanente, actualmente apurada pelo próprio desenvolvimento científico.

No livro "Pensamento e Vontade", Ernesto Bozzano (l862-1943), prestigioso docente de Filosofia na Universidade de Turim, discorre sobre ideoplastia, tema que Jesus versou amplamente, sem empregar o termo (ainda inexistente). Cunhou-o a pesquisa científica no século 19, depois de experimentalmente lhe verificar a realidade, reforçada pelo astrofísico Arthur Eddington (1860-1944), nos alvores da física quântica, ao estabelecer: "a matéria-prima do Universo é a mente". O conceito de ideoplastia, já talvez enunciado laboratorialmente, por certo ainda não estava divulgado entre o mundo científico nos anos 40 do século passado, quando o espírito André Luís o abordou psicograficamente através do medium Chico Xavier. Kardec já discorrera sobre ele em 1864 ("O Evangelho segundo o Espiritismo", capítulo 27), ao analisar a natureza da prece. (Sobre ideoplastia, o Boletim Informativo nº 74, Fev2014, da Associação Cultural Espírita Mudança Interior, Vale de Cambra, www.acbmi.org, publica um texto excelente, complementado com dois breves trechos de André Luís, muito elucidativos).

A mente, tal como o corpo físico, não é o nosso ser mas sim um instrumento para educarmos e aprendermos a utilizar da melhor maneira: primeiro racionalmente, depois, racional e espiritualmente. O Homem mediano actual, evolutivamente a caminho da consciência de si, da sua identidade real e eterna, ainda confunde bastante as coisas, fazendo do corpo físico o seu centro de consciência: não transcende facilmente da inteligência racional para a emocional e a espiritual (medidas por QI, QE e QS, respectivas siglas em inglês), ocupando-se em geral muito mais com ter, parecer, "triunfar", do que natural e simplesmente SER. No multimilenar trajecto evolutivo, acumulou ideias deturpadas, preconcebidas, enraizou-as no inconsciente individual e colectivo, formando complexas ideoplastias que se transmitem por gerações sucessivas e sucessivamente lhes condicionam a percepção do mundo. Com vida espiritual (estudo, meditação, arte, religião isenta de ritualismos e mitologia), a Humanidade, pelos seus indivíduos mais ávidos de conhecimento em todas as áreas, tem recebido clarões de inspiração que rompem equívocos ancestrais, clareando aos poucos a nossa visão do mundo e das coisas. O mundo não é para todos uma realidade única, concreta (quase unanimemente julgada má e desoladora): é sim uma diferente percepção dele para cada um de nós e para grupos com as mesmas ideoplastias; mas, integrado na lei universal de evolução, o mundo tem o destino irreversível de progredir sem cessar para a perfeição ("santos sereis, porque eu, o senhor vosso Deus, sou santo" - Levítico: 19,2; "sede vós perfeitos como o vosso Pai é perfeito" - Mateus: 5,48). A lúcida visão de Francisco de Assis já sabia encontrar em tudo a infinita perfeição divina, fazia-o sentir-se irmanado com cada criatura (o irmão sol, irmã Lua, irmã flor, irmão lobo, irmão enfermo...). Não se tratava de poesia, sentimentalismo nem beatice de frade; mas da lucidez com que Francisco via a Criação e as criaturas, enquanto a maioria de nós sistematicamente vê nelas hostilidade, ameaça, concorrência, ataque potencial, perigo de contágio. A dúlcida energia anímica de Francisco ainda hoje impregna de paz e encanto os locais onde ele viveu, e até a literatura narrativa do seu viver cristão.

O hábito de recolhimento mental predispõe para inspirações superiores, pois ocasiona momentos de sintonia com frequências energéticas muito altas, donde jorra luz para a sombra dos nossos problemas

O hábito de recolhimento mental predispõe para inspirações superiores, pois ocasiona momentos de sintonia com frequências energéticas muito altas, donde jorra luz para a sombra dos nossos problemas (conforme a natureza deles: científica, técnica, artística, filosófica, religiosa, de saúde, etc., podendo iluminar também o entendimento de textos sagrados na sua profundeza). Albert Einstein afirmava ao seu biógrafo Huberto Rodhen que a descoberta científica não provém de um processo lógico, racional, mas duma iluminação súbita, uma espécie de êxtase, depois é que a razão a vai testar experimentalmente.

Reflexão atenta e perseverante é também fonte de luz para nos guiar até ao bom entendimento dos textos evangélicos e do estilo em que eles foram grafados há dois mil anos. Assim, ponderando a recomendação aparentemente nada persuasiva de "renegar-se a si mesmo" para seguir a Jesus, concluímos que tal renegação só pode ser a do próprio ego (falso eu), de tendências reactivas, astuciosas, frívolas, egoístas; de modo nenhum se trata de renegar o eu real, eterno, imortal, imagem e semelhança do seu Criador, exortado a amar o próximo "como a si mesmo" (Mateus 22:39, e muitas outras passagens). Amar a si mesmo resultará de, em estado de recolhimento mental, de oração, procurarmos o cerne luminoso e nobre de nós mesmos, essencialmente perfeito e amorável, conducente a pressentirmos no próximo idêntica natureza (inconsciente ou já despontada), para além de todos os defeitos que o seu ego (tal como o nosso) possa ostentar. E notemos como o divino amigo nos propõe mansamente, sem impor nem obrigar: "se alguém quiser...".

Paralelamente, o desenvolvimento já alcançado pela psicologia do nosso tempo, também define os estados de sanidade psicológica como produzindo auto-estima, a qual, mesmo leigo na matéria, garantiria que enaltece não o egoísmo e sim o que de mais salutar e prudente erigimos no nosso íntimo.

Texto: João Xavier de Almeida

Aborto: subsidiados 100 mil

O título pode parecer cruel, mas não é! É apenas o retrato factual de uma realidade que choca a sensibilidade do ser humano. O governo português subsidiou a morte de 100 mil crianças, entre 2008 e 2012, através do aborto aprovado em referendo nacional. E as consequências espirituais?

foto loucomotiv

Os dados são chocantes. Apareceram frios, no écrã do meu computador.
Após a aprovação em referendo nacional em 2007 e, até 2012, foram mortas 100 mil crianças em Portugal, mortes essas, subsidiadas pelo Estado português.
Os custos com o aborto atingiram os 100 milhões de euros, relativos a subsídios sociais e despesas com deslocações, e as mulheres trabalhadoras que abortam, recebem 100% do subsídio social, enquanto uma mãe que está de baixa para dar assistência ao filho, só recebe 65% do salário. (in www.dn.pt/inicio/portugal/interior.aspx?content_id=1780560).
Mas não queremos dar realce aos custos financeiros com o aborto (100 milhões de euros em 5 anos), numa época em que o Estado não tem dinheiro para garantir a saúde dos portugueses.
O mais curioso é que esta notícia, que apareceu num ou noutro jornal, não foi notícia nos grandes "media". Matar através do aborto não é notícia, mas se matarmos com uma faca ou pistola isso sim, é importante.
Quedemo-nos pela visão espírita do assunto.
A Doutrina dos Espíritos (ou Espiritismo) não é mais uma religião ou seita, mas um conjunto de ideias bem alicerçadas nas suas vertentes científica, filosófica e moral.
Na notável obra "O Livro dos Espíritos", de Allan Kardec, as respostas dos Espíritos superiores são claras:

357. Que consequências tem para o Espírito o aborto?
"É uma existência nulificada e que ele terá de recomeçar."
358. Constitui crime a provocação do aborto, em qualquer período da gestação?
"Há crime sempre que transgredis a lei de Deus. Uma mãe, ou quem quer que seja, cometerá crime sempre que tirar a vida a uma criança antes do seu nascimento, por isso que impede uma alma de passar pelas provas a que serviria de instrumento o corpo que se estava formando."
359. Dado o caso que o nascimento da criança pusesse em perigo a vida da mãe dela, haverá crime em sacrificar-se a primeira para salvar a segunda?
"Preferível é se sacrifique o ser que ainda não existe a sacrificar-se o que já existe."

Os importantes estudos do notável psiquiatra norte-americano Ian Stevenson, secundado pelo actual Brian Weiss, entre muitos outros médicos, cientistas e pesquisadores pelo mundo fora, vêm comprovar cientificamente as teses espíritas em torno da realidade da reencarnação como lei biológica, da comunicabilidade dos Espíritos e, consequente existência da vida para além da morte do corpo físico.
Assim sendo, estes novos paradigmas existenciais perfilam-se no horizonte e, irão mudar radicalmente o "modus operandi" do ser humano na sociedade.
Conhecendo a Lei de Causa e Efeito (Lei de Causalidade), colheremos quer ao nível pessoal quer ao nível grupal (Nação ou conjunto de Nações) o fruto das nossas atitudes, pensamentos e sentimentos, não numa perspectiva de castigo divino, mas sim numa perspectiva pedagógica, em que cada um busca consertar o que fez mal, a fim de poder fruir do bem-estar interior, como base para novos voos existenciais em busca da felicidade em níveis superiores.
Recordando as palavras do grande psicoterapeuta da Humanidade, Jesus de Nazaré, "a semeadura é livre mas, a colheita é obrigatória", e "a cada um, de acordo com os seus actos".

Conhecendo a Lei de Causa e Efeito (Lei de Causalidade), colheremos quer ao nível pessoal quer ao nível grupal (Nação ou conjunto de Nações) o fruto das nossas atitudes, pensamentos e sentimentos, não numa perspectiva de castigo divino, mas sim numa perspectiva pedagógica, em que cada um busca consertar o que fez mal,

Ficamos a pensar nas consequências espirituais de quem aborta levianamente, de quem efectua os abortos, de quem os legislou e aprovou, mas pensamos igualmente no tempo que virá em que, olhando para a História, leremos horrorizados, em futuras reencarnações, que outrora, os seres humanos ainda matavam os bebés no útero materno, por questões de mero comodismo, tal como hoje vemos horrorizados os crimes do nazismo, ou os desmandos de Nero, na Roma antiga, onde se matavam pessoas pelo mero prazer lúdico, de se verem livres daqueles que pensavam de maneira diferente e seguiam a mensagem de Jesus.
Por José Lucas, jcmlucas@gmail.com

Jesus, Nicodemos e o ensino da reencarnação

Um dos princípios fundamentais da doutrina espírita é a reencarnação. Porém, ele está longe de ser novidade. Foi antes apresentado pelo próprio Cristo há 2000 anos, sendo a sua primeira abordagem no encontro com Nicodemos.

foto loucomotiv

O sacerdote tinha percebido o que Jesus tinha dito, mas pretendia conhecer o mecanismo da reencarnação. Faltava entender o porquê.

Ainda que sucintamente, ensina-nos que a reencarnação é necessária para a nossa elevação, como se processa e porquê. Exploremos o episódio.
Nicodemos, não obstante a sua posição entre os setenta doutores da lei do Sinédrio, era "fariseu notável pelo coração bem formado e pelos dotes da inteligência" (BN:14). Porém sentia "... que algo de estranho e grandioso pairava no ar." (PR:4). Naquela noite escolheu deslocar-se ao vale de Cédron, onde o Cristo pernoitava. Pretendia perguntar-lhe "como pode o homem ver o reino de Deus?"
Reporta-nos a espírito Amélia Rodrigues que o encontro ocorreu às portas de Jerusalém, em abril do ano 29, quando a cidade "quase dormia sob o véu espesso da noite alta". O diálogo de ambos será mais tarde relatado por João ainda que, com Jesus naquela noite, somente estivessem Tiago e André.
O sacerdote judeu entrou expectante na sala iluminada por lamparinas de óleo. Ele representava a "humanidade inquieta, instável, ansiosa. Jesus [por sua vez] personificava a paz. Sereno, auscultava o amigo que fora interrogá-LO." (PR:4) "- Tenho empregado a minha existência em interpretar a lei, mas desejava receber a vossa palavra sobre os recursos de que deverei lançar mão para conhecer o Reino de Deus! O Mestre sorriu bondosamente e esclareceu:- Primeiro que tudo, Nicodemos, não basta que tenhas vivido a interpretar a lei. Antes de raciocinar sobre as suas disposições, deverias ter-lhe sentido os textos. Mas, em verdade devo dizer-te que ninguém conhecerá o Reino do Céu, sem nascer de novo." (BN:14).
Jesus explicava que a reencarnação era necessária e porquê. Uma existência não bastava. Cumpre aliás esclarecer que o verbo "nascer" está mal traduzido. No manuscrito grego o seu significado é gerar (obra do Homem), diferente de criar (exclusivo de Deus), e de nascer (que implicaria o ritual judaico do batismo). Nicodemos teria então perguntado: "- como faço para chegar a ti?" E Jesus respondido: "- tens que ser gerado novamente." Adiemos a análise do segundo ponto e vejamos como se processa.
Procurando tal resposta o bom judeu questiona "- Como pode um homem nascer, sendo velho?" (João:III,4). Jesus explica-lhe "... aquele que não nascer da água e do Espírito, não pode entrar no reino de Deus." Recorde-se que à época existia a crença que a água era o elemento gerador da matéria. Logo o corpo, enquanto elemento material do ser, provinha da água. Por isso Jesus sublinha que existem dois componentes para se gerar vida: a água e o espírito; o material e o espiritual, independentes entre si.
O sacerdote tinha percebido o que Jesus tinha dito, mas pretendia conhecer o mecanismo da reencarnação. Faltava entender o porquê. Por isso o Messias conclui: "-É natural que cada um somente testifique daquilo que saiba (...). Se falando eu de coisas terrenas sentes dificuldades em compreendê-las com os teus raciocínios sobre a lei, como poderás aceitar (...) das coisas celestiais? (...)" Nicodemos raciocinava a lei, mas ainda não a sentia amorosamente. Faltavam-lhe novas reencarnações. Saiu confundido.
A resposta parece abrupta, mas o desenvolvimento do diálogo com André e Tiago expõem as fragilidades de Nicodemos. Solicitado Tiago a recordar o processo de redenção à luz dos mandamentos moisaicos, o apóstolo ortodoxo enunciou a lei de talião. Porém o Rabi advertiu-o: "- Também tu, Tiago, estás procedendo como Nicodemos (...) - Como todos os homens, aliás, tens raciocinado, mas não tens sentido. Ainda não ponderaste, talvez, que o primeiro mandamento da lei é uma determinação de amor. (...) Com a lei do amor (...) compreendemos que o verdugo e a vítima são dois irmãos, filhos de um mesmo Pai. Basta que ambos sintam isso para que a fraternidade divina afaste os fantasmas do escândalo e do sofrimento. (...) Aquela lição profunda esclarecia-os para sempre." (PR:4).

Por Hugo Batista e Guinote

Manter externo o que é externo

Será possível viver com lucidez total? A lucidez, tal como a liberdade, não tem de ser necessariamente excitante.

foto loucomotiv

Optar pela anestesia é como entrar numa casa de espelhos onde cada distorção de nós mesmos dá origem a alguns companheiros de viagem persistentes, com os quais precisamos de conviver e negociar soluções

É apenas lucidez: tranquila, calma e preenchida com alegria e encantamento. E isto não tem nada de transcendente, místico ou iluminado. Para sermos verdadeiramente lúcidos e livres, temos de desejar conhecer a verdade da vida mais do que desejamos sentirmo-nos bem. Porque se apenas quisermos sentirmo-nos bem, assim que o conseguirmos perdemos o interesse pelo conhecimento da verdade. Isto apenas quer dizer que se o desejo para nos sentirmos bem é maior do que o desejo de conhecer a vida, então esse desejo vai sempre distorcer a nossa percepção da realidade enquanto corrompe a nossa mais profunda integridade. E também a nossa saúde.

O Espiritismo oferece recursos de autoconhecimento,instrução e auto-amor que nos capacitam para a busca pela saúde de forma eficaz e permanente. No entanto, como alerta o médico e espírita Andrei Moreira, "a grande maioria dos enfermos da humanidade deseja anestesia e não consciência". Ou seja, anestesia sem o processo educacional que promove a saúde física e mental. Optar pela anestesia é como entrar numa casa de espelhos onde cada distorção de nós mesmos dá origem a alguns companheiros de viagem persistentes, com os quais precisamos de conviver e negociar soluções, pois eles manifestam-se ao longo da nossa vida de forma intermitente. Um desses companheiros de jornada é a ansiedade. Há outros, como a raiva, a tristeza, o medo ou a depressão.

Veja-se um exemplo. Um artigo recente do "The Guardian" aborda a realidade alarmante quanto a investigadores que trabalham na academia: depressão, distúrbios do sono e alimentares, alcoolismo, auto-mutilação, tentativas de suicídio e outras maleitas físicas e mentais que, curiosamente, são consideradas "normais" no mundo universitário. São cada vez mais frequentes os casos de estudantes de doutoramento ou jovens em início de carreira que trabalham até perderem a saúde, as suas relações e, por vezes, a vida. O mais curioso é que existe uma pressão que influencia as decisões e ritmos desses estudantes para que assim seja. E porquê? Porque nos deixamos invadir e esquecemos esse precioso conselho dado na Bhagavadgita: manter externo o que é externo. Rigorosamente, tudo é externo. Mas esse alerta serve para nos ajudar a não internalizar, não trazer para dentro de nós, coisas que inadvertidamente possamos carregar, sem necessidade. Carregar é no sentido de ter dentro da nossa mente, por exemplo, pessoas que não precisam ocupar esse lugar, situações que nos tiram a paz ou a tranquilidade. Essas situações, muitas vezes, esgueiram-se para dentro da nossa pele e não nos largam. Viajam connosco, vivem conosco, almoçam connosco e vão dormir connosco. E quando analisamos estas coisas que nos levam por becos às vezes sem saída, como um doutoramento, um emprego desgastante, etc., vemos que nem sempre as nossas acções derivam da nossa liberdade, mas antes dos nossos condicionamentos e infinitos desejos.

Assim, se queremos promover uma mudança e sair do pequeno espaço onde acontecem as pequenas tragédias da nossa vida, o melhor é fazer o bem comum, sem que o nosso livre-arbítrio fique refém de envolvimentos emocionais indevidos. Se queremos que alguém seja diferente do que é, façamos o que tem que ser feito e façamos também uma prece pela pessoa. Porém, devemos manter a pessoa externa e não a carregar em nós. Fazer o que devemos, mas deixar a mudança, se ela vier, nas mãos de Deus. Só quando conseguimos manter externo o que é externo realizamos coisas em prol da realidade que importa: a do espírito. Manter externo o que é externo é garantir para cada um o espaço para ser como é. Disse-nos Paulo: "no tocante às coisas sacrificadas aos ídolos, todos temos ciência. A ciência incha, mas o amor edifica. O ídolo nada é. Para nós, há um só Deus de quem é tudo e para quem nós vivemos" (I aos Coríntios, 8). Manter externo o que é externo é ter sempre presente que "todos os recursos que não alcancem a sua verdadeira origem espiritual são transitórios" (Bezerra de Menezes, em "Rumo à Ciência do Espírito", de Gilson Freire).

Manter externo o que é externo é viver na sabedoria e vigilância peculiar assim sintetizada por Emmanuel: "O nosso pensamento cria a vida que buscamos através do reflexo de nós mesmos até que nos identifiquemos, um dia no decurso de milénios, com a Sabedoria Infinita e com o Infinito Amor que constituem o pensamento e a vida do nosso Pai" ("Pão Nosso", psicografado por Chico Xavier).

Texto: Filipa Ribeiro

A lança de Saul

Segundo o Antigo Testamento, Saul foi o primeiro rei de Israel. Poderoso, reconhecido e amado pelo povo, preparava-se para enfrentar os Filisteus numa batalha no vale do Elá quando o gigante Golias desafiou a sua coragem e a do seu exército.

foto arquivo

Estamos tão preocupados em parecer mais do que os outros que nos esquecemos de ser melhores pessoas a cada dia que passa.

Ninguém se atreveu a encará-lo numa luta solitária até que, David, um jovem pastor e tocador de lira, ofereceu-se para lutar com o gigante. Enquanto ouvia as gargalhadas irónicas dos Filisteus, David colocou um seixo na sua funda e com uma precisão cirúrgica derrubou Golias com uma pedrada na cabeça. Israel exultou com aquela vitória. Mas a euforia do rei durou apenas até perceber que a fama de David suplantava a sua. Nas cidades as mulheres cantavam: "Saul matou mil, mas David matou dez mil." O Rei sentiu-se desconsiderado, humilhado. As suas emoções sombrias agudizaram-se e tornou-se um homem cada vez mais revoltado, perto da loucura. Um dia, ao encontrar David, que tocava serenamente a sua lira no palácio, Saul arrebanhou a sua lança e pensou: "Cravarei David na parede". No entanto, David foi mais ágil e fugiu, deixando o rei consumir-se na sua inveja.

Sendo um instrumento de reflexão sobre o processo de aperfeiçoamento e evolução do homem do ponto de vista espiritual, o Antigo Testamento é fértil em histórias que através de uma linguagem figurada, alegórica e muitas vezes poética, procuram explicar os mais profundos mistérios e conflitos da existência humana. A inveja é uma das emoções mais antigas e, infelizmente, uma das mais devastadoras e corrosivas que a humanidade já conheceu. Ela esteve na origem de conflitos tenebrosos, ódios sangrentos, assassínios cruéis e injustiças que a história não conseguiu apagar. Hoje, a inveja ainda é considerada tão abominável que temos muita dificuldade em reconhecer que a sentimos, mesmo para nós próprios. Associada há séculos a um pecado capital, a Doutrina Espírita entende a inveja de uma forma diferente. Aliás, a própria ideia de pecado não existe no Espiritismo já que é um conceito demasiado castrador da liberdade que nos foi concedida e da nossa condição de Espíritos numa jornada interminável de crescimento e aprendizagem. A inveja, tal como qualquer emoção perturbadora, não é um pecado, é um veneno que destrói quem o destila. Saul sentiu na pele a dor e o abalo espiritual que a inveja provoca. As virtudes, êxitos e a admiração que David granjeava tornaram-se uma força tão irresistível que desfez o seu equilíbrio emocional, fragilizando o seu amor-próprio e a confiança nas suas capacidades criadoras. Sentia-se irredutivelmente inferiorizado perante a vida, recalcando sucessivos fracassos e frustrações, mesmo sendo um Rei tão poderoso.

É normal que em algumas situações possamos ser invadidos por pensamentos intrusivos de que determinado indivíduo é melhor do que nós em alguns detalhes, que poderão ser intelectuais, morais, físicos ou económicos. Se não tivermos a maturidade necessária para lidar com as limitações próprias da nossa singularidade, esses pensamentos transformar--se-ão num instrumento que conduzirá ao medo, insatisfação e frustração. No fundo, se não conseguirmos aceitar aquilo que temos e aquilo que somos, o fantasma daquilo que os outros têm e são irá assombrar-nos constantemente. Acossados por esse "inimigo" externo que passeia as suas virtudes debaixo do nosso nariz e pelo ditador interno que aponta constantemente as nossas imperfeições, desiludidos connosco mesmo e tomados por um sentimento de inferioridade que nos impossibilita de chegar mais adiante, resta-nos apelar a que aqueles com quem nos comparamos sejam despromovidos na sua pretensa jactância. Essa é a lança de Saul, que não tendo a coragem para derrotar Golias, ambiciona destruir David. Este tipo de sentimentos ainda proliferam nos nossos dias porque andamos demasiado distraídos por uma sociedade que é cada vez mais materialista e competitiva, voltada para fora, para a aparência e para a ostentação. Estamos tão preocupados em parecer mais do que os outros que nos esquecemos de ser melhores pessoas a cada dia que passa. Qual o sentido de andar constantemente a estabelecer comparações com aquilo que os outros são quando desconhecemos o melhor que podemos ser? Para erradicar o veneno da inveja da nossa alma é necessário aceitarmos verdadeiramente quem somos e aquilo que esta existência nos proporcionou.

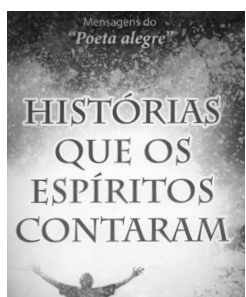
Invejar é uma brutalidade emocional e espiritual que paralisa o crescimento. Mas a água que afoga também sacia a nossa sede. Por isso, com a humildade suficiente, é possível transformar o cancro da inveja num saudável processo de admiração que impulsionará e instigará o desenvolvimento e a aprendizagem. É que, felizmente, o nosso mundo está repleto de Davides extraordinários que nos inspiram à sublimação.

Por Carlos Miguel

Filomena

Este filme é baseado numa história verídica escrita por um antigo correspondente e jornalista da BBC, Martin Sixsmith, e que deu origem ao livro "O Filho Perdido de Philomena Lee". Afastado da BBC devido a um escândalo político em que se envolveu, Martin é convencido a escrever a história de Philomena Lee, uma mulher Irlandesa a quem o filho foi tirado nos anos 50. Após ficar grávida na adolescência, foi abandonada pelo pai num Asilo de Madalena, um convento de freiras para "mulheres perdidas", local onde esteve sujeita a vários tipos de humilhações emocionais pelo "delito" cometido. Depois do parto, foi ainda obrigada a permanecer naquele lugar em regime de quase escravidão, com contactos esporádicos com o filho, não conseguindo impedir que ele fosse vendido para adopção. Apesar das tentativas efectuadas, nunca mais teve informações sobre ele. Após as investigações iniciais, Martin encontrou pistas que parecem conduzir a importantes descobertas, iniciando com Philomena uma jornada de iluminação mútua que só poderia ficar completa com a confrontação com a verdade.
Com prestações extraordinárias dos atores Britânicos Judi Dench e Steve Coogan, e justamente nomeado para dois Óscares da Academia, um deles o Óscar de melhor filme de 2013, "Philomena" é um filme inspirador sobre as dimensões e os malefícios que a culpa religiosa mais ortodoxa pode alcançar, mostrando-nos ao mesmo tempo a milagrosa capacidade regeneradora que o perdão genuíno produz na alma humana. Educada dentro do inflexível catolicismo da Irlanda profunda, onde conviveu desde sempre com a ideia castradora de pecado, Philomena nunca se conseguiu libertar verdadeiramente da culpa, associando o sofrimento pela separação do seu filho a um merecido castigo divino pela luxúria daquele momento na sua juventude. Por outro lado, ela mantém sempre uma serenidade admirável, uma fé a toda a prova, uma capacidade surpreendente para confiar e sobretudo, uma extraordinária habilidade para perdoar e exercitar a compreensão.
Ao longo do filme, Martin - um ateu intelectual, sofisticado e culto - vai percebendo que por detrás da simplicidade e inocência de Philomena, esconde-se uma sabedoria difícil de igualar. Mas é difícil para ele entender alguém que responde com delicadeza à mentira e com um sorriso triste à crueldade. Em algumas cenas, Martin dá voz ao próprio espectador que se debate com a vontade de ver Philomena a dar uma expressão mais enérgica à sua dor, confrontando cara a cara as responsáveis por aqueles atos execráveis em maldade mas também na incoerência com a bondade da mensagem que julgavam personificar. "Quem faz sofrer, tem de pagar de alguma forma!", este é ainda um dos maiores lemas da nossa sociedade. Uma torpe e insensível ideia que confunde justiça com vingança e que não deixa margem para que sentimentos verdadeiramente cristãos como o perdão, a compreensão e a educação possam ter espaço de manobra para regenerar a humanidade. Mas depois existem histórias como a de Philomena que nos inspiram e nos dão esperança. Uma mulher que apesar de ter motivos suficientes, jamais se deixa vencer pelo ódio, não embarcando na viagem tortuosa pelos caminhos do ressentimento e do desejo de vingança. Apesar de ir descobrindo aos poucos uma verdade tenebrosa, ela continua a ver o mundo e as pessoas com os olhos de quem ama, confia e compreende, não perdendo a sua capacidade para ser afável e sentir compaixão pelos outros, mesmo aqueles que, continuando a acusá-la, não admitem o mal que lhe fizeram.
Haverá melhor personificação da mensagem cristã?

Título Original: "Philomena"
Realizado por Stephen Frears
Grã-Bretanha, 2013 - 98 min.
Com: Judi Dench, Steve Coogan, Sophie Kennedy Clark

Por Carlos Miguel

Histórias que os espíritos contaram

O espírito que se identifica por "Poeta alegre" insinuou-se subtilmente junto do psiquismo do nosso querido companheiro de ideal, José Lucas, "por volta de 2004", quando surgiram os textos em quadras "tipo popularucho" onde pequenas histórias eram contadas tendo sempre por base uma lição de vida.
São histórias que nos explicam racionalmente que todas as dificuldades, contrariedades e dores têm uma causa, uma origem, de que fomos os autores, e não o acaso, a sorte, ou ainda qualquer capricho da Natureza; eliminando assim as tão decantadas sorte/azar, crueldade, injustiça e incapacidade do Criador.
As histórias do "Poeta alegre" mostram-nos que somos sempre os geradores do nosso destino: "Aos poucos aprenderão / Que ninguém foge à realidade / Prejudicar o próximo / É criar calamidade; ou, Semear e colher: / não há como fugir! / Não te iludas / Com o falso porvir." Estas histórias demonstram-nos à saciedade a lição de Jesus: «A cada um segundo as suas obras», que tantos de nós teimamos em não querer compreender.
Tais relatos fazem-nos lembrar o grande poeta caipira Cornélio Pires (1884-1958) que através da mediunidade de Francisco Cândido Xavier deu-nos grandes lições a rir, em pequenas quadras.
Os princípios basilares do Espiritismo são apresentados de forma simples ao alcance de qualquer inteligência. Assim: Deus e suas leis, imortalidade da alma, comunicabilidade dos Espíritos, pluralidade das existências, lei de causa e efeito e a moral de Jesus, defluem de cada história.
Só ao fim de nove anos é que o mistério de quem teria sido o poeta anónimo que assinava cada história por "Poeta alegre" foi desfeito. No mês de Novembro de 2013, Joanna de Ângelis pela mediunidade de Divaldo Pereira Franco, informa que se tratava de José Craveirinha, jornalista e poeta moçambicano, nascido em Lourenço Marques (hoje Maputo) no dia 28 de Maio de 1922 e falecido a 6 de Fevereiro de 2003, em Maputo. Esteve preso entre 1965 e 1969 por fazer parte de uma célula clandestina da FRELIMO. Em 1991 foi o primeiro escritor africano a ser galardoado com o Prémio Camões. Um mês depois de desfeito o mistério, via Divaldo Franco, outro médium, no Brasil – Recife — José Araújo — e em público, no dia 15 de Dezembro de 2013, também confirma por psicografia, a identidade do espírito.
Aproveitamos para informar para quem ainda não sabe que José Carlos Miranda Lucas, militar de profissão (tenente-coronel da Força Aérea), está integrado no movimento espírita desde 1982, sendo um incansável divulgador do Espiritismo nos órgãos de informação públicos: jornais, revistas, rádio e televisão. É trabalhador activo do Centro de Cultura Espírita, das Caldas da Rainha, onde reside; membro fundador da ADEP – Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal e colaborador permanente do JDE – «Jornal de Espiritismo». Nos anos 90 do século passado, integrou a Direcção da Federação Espírita Portuguesa, em dois mantados consecutivos (1993/1996).

Por Carlos Alberto Ferreira

IMPRESSÃO DIGITAL

Entrevista a dirigentes

foto direitos reservados

Guido Pinheiro conta 69 anos e está reformado. Colabora com a Associação Paz e Amor, de Viana do Castelo.

Como conheceu o espiritismo?
Guido Pinheiro - Tudo começou com conversas que tive com o falecido irmão Puga, nos intervalos de descanso no local de trabalho, e mais tarde por aparecimento de um problema, que tive nos rins, em 1978, e isso levou-me, por sugestão do irmão Puga, a colocar uma ficha numa reunião aos Espíritos e o resultado fez com que me levasse a rever todas as conversas que tinha tido sobre o espiritismo, com ele.
A partir desta data comecei a assistir às reuniões espíritas que se realizavam na casa dele na Meadela, Viana do Castelo, e mais tarde comecei a participar nos estudos de introdução ao Espiritismo com leituras das seguintes obras da codificação: "O que é o Espiritismo", "O Livro dos Espíritos", "O Livro dos Médiuns", "A Génese" e "O Céu e o Inferno". Mais tarde comecei por ser responsável por algumas tarefas espirituais.
Em 1982 a APA (Associação Paz e Amor) tomou personalidade jurídica e então passei a fazer parte como vice-presidente da parte do Conselho Técnico Fiscal dos corpos sociais.

O espiritismo modificou a sua vida?
Guido Pinheiro - O espiritismo, para mim, foi algo de muita importância em muitos aspetos. Renovou a minha esperança no acreditar na existência em algo superior e mostrou-me a existência de um mundo espiritual através da lógica e da razão. Levou-me a compreender os vários aspetos da vida de uma maneira completamente diferente. Respeitar as diferenças e comportamentos da humanidade e ver o quanto é importante a prática da caridade e do amor ao próximo.

Que livro espírita anda a ler neste momento?
Guido Pinheiro - O livro de Alexander Aksakof, "Um caso de desmaterialização parcial do corpo de um médium".

Entrevista a frequentadores

foto direitos reservados

Natércia Inácio vive em Alcobaça, tem 42 anos e é administrativa.

Como conheceu o espiritismo?
Natércia Inácio – Na minha infância estiveram presentes noções espíritas, como reencarnação, vida após a morte, que os Espíritos desencarnados se comunicam connosco, Espíritos encarnados (num corpo físico). Mas são ideias muito básicas, conhecimento mesmo só o encaro desde que o estudo por vontade própria desde há uns quatro anos apenas.

Frequenta algum centro espírita?
Natércia Inácio – Sim, a Associação de Cultura Espírita de Alcobaça (ACEA).

Qual a sua opinião acerca do Jornal de espiritismo?
Natércia Inácio – O "Jornal de Espiritismo" é um dos melhores meios de divulgação da doutrina, podendo chegar a quem mais precisa de uma forma tradicional. É uma forma importante, pois chega às pessoas de forma simples, abrangente e com notícias. Temos de ter em conta que muitas pessoas não conhecem o espiritismo e o jornal é um excelente meio de estabelecer um primeiro contacto.

Do que já conhece do espiritismo mudou alguma coisa na sua vida?
Natércia Inácio – O espiritismo é uma escolha. Por muito que tivesse sempre literatura espírita à minha volta, nomeadamente Kardec, nunca me foi imposta, teve de ser uma escolha minha e desde que escolhi o caminho do conhecimento espírita a responsabilidade aumentou e alterou-me todos os parâmetros de ver e estar na vida. Vigiar os meus pensamentos é desde algum tempo uma dessas mudanças.

WWW

FEP com novo site

A Federação Espírita Portuguesa tem uma presença web renovada. Para além da habitual informação sobre eventos, notícias e conteúdos interessantes, tem agora uma loja online.

Prático para quem deseja adquirir livros físicos, pela facilidade que este meio proporciona.

Uma secção de vídeos evidamente organizada permite-lhe rever o Congresso Espírita Português mais recente e uma secção cultural, brinda-o com registos interessantes nesta vertente.

Está também preparado para dispositivos móveis, significa que se o visitar de um tablet ou smartphone, vai ter uma experiência adaptada ao mobile.

Pode efetuar download de vários materiais úteis: Power Points, Boletins Informativos, materiais de apoio ao DIJ e outros recursos.

Este site merece a sua visita em www.feportuguesa.pt

SABIA QUE?

AMÉLIA REIS

01 Ninguém foi posto no mundo para sofrer, sendo a dor contingência natural que decorre do nosso estado evolutivo?

02 Durante o almoço de casamento de Kate Fox com o advogado H. Jencken, que se realizou em Inglaterra, foram ouvidas várias batidas em lugares diferentes da sala e a mesa onde se encontrava o bolo foi, repetidamente, levantada do solo? (A Era do Espírito)

03 Na Sociedade Parisiense de Estudos Espíritas os médiuns não tinham quaisquer direitos sobre as comunicações que recebiam durante as reuniões, ficando os originais na Sociedade para futura publicação se tal fosse oportuno?

04 A primeira inscrição para as Jornadas de Cultura Espírita deste ano em Óbidos foi de Albino Parente Silva Reis, da cidade do Porto?

05 Auto de Fé de Barcelona foi a expressão utilizada por Kardec como subtítulo do artigo "O Resto da Idade Média", publicado na "Revue Spirite" em Novembro de 1861 e onde refere a queima de 300 livros espíritas naquela cidade espanhola?

06 Que se encontra em Madrid, Plaza de España, Calle de Ferraz, uma estátua de Sor Juana Inês de la Cruz (Joanna de Ângelis na sua penúltima encarnação conhecida), oferta do povo do México ao povo de Madrid, como consta da inscrição na base do monumento?

O MAIS FORTE

INFANTIL

Uma tartaruga cruzou-se com um elefante, que lhe disse, com a sua voz de trovão:
- Sai do meu caminho ou piso-te com as minhas patas enormes.
A tartaruga não se moveu e deixou-se ficar descansada, como se nada fosse. O elefante levantou uma pata, pronto a esmagá-la.
- Não te atrevas a pisar-me! – disse ela. – Aviso-te que tenho tanta força como tu.
O elefante pôs a pata no chão, sem pisar a tartaruga, e começou a rir desalmadamente. E ria, ria.
- Tens dúvidas? – perguntou a tartaruga.
– Vamos combinar o seguinte, amanhã de manhã, aqui neste sítio vamos medir forças. Terás a certeza de que tenho tanta, ou mais força do que tu.
- Está combinado! – disse o elefante sem conseguir parar de rir.
A tartaruga foi para casa e dormiu tranquila. Levantou-se muito cedo e antes que nascesse o dia desceu até à margem do rio, onde encontrou o hipopótamo.
- Bom dia hipopótamo! Estás bem disposto? Que me dizes a uma aposta?
- Que aposta? – perguntou o hipopótamo que adorava jogos de apostas.
- Aposto que sou tão forte como tu!
O hipopótamo começou, também ele, a rir sem parar. E claro, era de caras que ele ganhava a aposta e aceitou de imediato o desafio.
A tartaruga desenrolou uma corda muito comprida, deu uma ponta ao hipopótamo e disse-lhe:
- Ficas aqui, eu vou para mais longe e puxo a outra ponta, mas atenção: só podes puxá-la quando eu disser "Hé". Será quando eu estiver a postos para também fazer força.
Depois a tartaruga levou a outra ponta da corda ao elefante e disse-lhe o mesmo.
- Está bem, está bem – disse o elefante que ainda ria sem parar. Não parava mesmo de rir.
A linda da tartaruga escondeu-se a meio do caminho e gritou:
-Hé!
O elefante e o hipopótamo começaram a puxar a corda, cada qual no seu lado, sem saberem um do outro. Como tinham forças muito semelhantes, nenhum deles conseguiu vencer. Ao fim de um certo tempo, desistiram de puxar a corda que não saía do mesmo sítio.
O elefante e o hipopótamo, estavam estupefactos. Já nenhum ria, apenas tinham os olhos muito abertos de tanta surpresa. Os dois tiveram de admitir que a tartaruga era tão forte como eles.
Afinal, o quem é o mais forte?

Manuela Simões (texto adaptado – 100 Histórias de todo o Mundo; Álvaro Magalhães; ed. ASA)

DIVULGUE OS ACONTECIMENTOS DA SUA ASSOCIAÇÃO

Envie as suas notícias para adep@adeportugal.org e, para além de ser enviada por e-mail, será inserida na Agenda do movimento espírita português, no respectivo dia e mês, facilitando assim a consulta de eventos espíritas nacionais. Aceda a essa agenda em www.adeportugal.org.

ÚLTIMA

Encontro Nacional de Jovens

Nos dias 25, 26 e 27 de abril, subordinado ao tema «Pedagogia do amor na vivência do jovem», decorre o encontro nacional de jovens espíritas (ENJE) na Associação Espírita de Leiria. Este evento tem uma periodicidade anual.

Encontro no Alentejo

Irá realizar-se no próximo dia 8 de junho o 2.º encontro promovido pelo CEFE-Évora, Encontro Espírita no Alentejo de 2014.
Mais uma vez o evento irá decorrer nas instalações do Hotel D. Fernando em Évora, desta vez subordinado ao tema "Felicidade na Terra, é possível?".
Na sequência da apresentação da campanha "Em Defesa da Vida" no Encontro do ano passado, este ano será feita a interligação entre a campanha e o tema proposto através da apresentação do vídeo promocional do Conselho Espírita Internacional e de uma série de palestras com oradores de diversos centros espíritas nacionais. O CEFE tem site em www.associacaoespiritaevora.com.

CONCESP no Algarve

Cabe ao Algarve organizar o Convívio da Criança Espírita, o qual terá lugar em Faro, no IPJ, junto ao Jardim da Alameda e à Biblioteca Municipal, no próximo dia 1 de junho.
O tema está relacionado com a campanha "Em Defesa da Vida". Caso pretenda fazer as respetivas inscrições pode fazê-las através do e-mail: fep.concesp@gmail.com.

Encontro no Algarve

O Núcleo Familiar Espírita do Mentor Amigo vai realizar o V Encontro Espírita do Algarve, no dia 11 de maio, no auditório do Hotel Eva, em Faro, subordinado ao tema «A Importância da obra de Chico Xavier na Doutrina Espírita». A participação está sujeita a inscrição podendo a mesma ser feita através do telefone n.º 9650537434 ou pelo e-mail: nfe_mentoramigo@sapo.pt.

Festival Espírita de Música

No dia 20 de setembro, sábado, realiza-se o VII Festival Espírita de Música - ÁRIAS DE MUDANÇA.
Com programa ainda a definir, o festival tem início às 15h00 e termina pelas 19h00.
Este evento conta com a organização da Associação Cultural Espírita Mudança Interior, com sede na Avenida Vale do Caima, 602 R/C, 3730-202 Vale de Cambra.

CARTOON